

INTERDPARTMENTAL POLICYAND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICYNUMBER:	**BGH-PT-021**	APPLIESTO:	**ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF**
	TITLE: **TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9)** **برتوكوول (التهاب مفصل الركبه – الخشونه)**			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	١ من ٦

1- PURPOSE:	الغرض من السياسة
To provide the directions and guidance for the physiotherapist to do the management in appropriate way	**لتوفير التوجيهات والارشادات لأخصائي العلاج الطبيعي لتطبيق العلاج بالطريقة المناسبة**

2. DEFINITIONS	التعاريف
It is Osteoarthritis Degeneration of joint cartilage and the underlying bone, most common from middle age onward. It causes pain and stiffness, especially in the hip, knee, and thumb joints.	**هي خشونة المفاصل و انحلال الغضروف المفصلي والعظام المحيطة وتكون اكثر شيوعًا من منتصف العمر فصاعدًا. و تسبب الألام و التيبس ، خاصة في مفاصل الورك والركبة والإبهام.**

3. RESPONSIBILITIES	المسؤولية
All Physiotherapy Staff	**جميع موظفي العلاج الطبيعي**

4. Policy
It is the policy of physiotherapy department of Beish General Hospital to give the knee OA patient the appropriate assessment and management to reach the maximum benefit to regain the normal activity of daily living of the patient as much as possible **تقوم سياسة قسم العلاج الطبيعي في مستشفى بيش العام بمنح المريض الذي يعاني خشونه في الركبة , التقييم والعلاج المناسبين للوصول إلى أقصى فائدة لاستعادة النشاط الطبيعي للحياة اليومية للمريض قدر الإمكان**

4. Procedure	الإجراءات

4.1 PATIENT EDUCATION	**٤,١ – تعليم المريض**
4.1.1 Self-management of pain	**٤,١,١ – العلاج الذاتي للألم**
4.1.2 Preventive measures to avoid exacerbating of symptoms	**٤,١,٢ – اجراءات وقائية لتجنب تفاقم الأعراض**
4.1.3 Establishing a home program to maintain an optimum level of function	**٤,١,٣ – إنشاء برنامج منزلي للحفاظ على المستوى الأمثل من الأداء الوظيفي**
4.2 RESTORATION OF FUNCTIONAL ACTIVITIES WITH MINIMAL PAIN	**٤,٢ – استعادة الأنشطة الوظيفية مع الألم البسيط**
4.2.1 ADMISSION CRITERIA:	**٤,٢,١ – معايير قبول الحالة**
4.2.1.1 Early to moderate OA-pain with function, no pain at rest	**٤,٢,١,١ – إلتهاب مفصل الركبة يكون ألم مبكر إلى متوسط مع الحركة و لا يوجد ألم أثناء الراحة**
4.2.1.2 Not acute	**٤,٢,١,٢ – ليست حادة**
4.2.1.3 Motivated	**٤,٢,١,٣ – متحفز**
4.2.1.4 Medically stable	**٤,٢,١,٤ – مستقرة طبيا**
4.2.2. SPECIFIC GOALS OF EXERCISE:	**٤,٢,٢ – أهداف محددة لممارسة التمرين**
4.2.2.1 To stretch	**٤,٢,٢,١ – للتمتد**
4.2.2.2 To strengthen	**٤,٢,٢,٢ – للتقوية**
4.2.2.3 To re-educate proprioception	**٤,٢,٢,٣ – لإعادة تثقيف الإدراك الحسي**
4.2.2.4 To recondition	**٤,٢,٢,٤ – للإصلاح**

4.2.3 CLASS CONTENT:

Stretching hamstring, .1 iliopsoas, gastrocnemius x 10 reps Gluteus medius .2 strengthening in sidelying x 10 reps Gluteus maximus .3 strengthening in prone x 10 reps	**MAT :ACTIVITIES**	**1ST CLASS**
Stepping on 2” box .1 forwards x 10 each leg, backwards x 10 each leg, .sideways x 10 each leg Mini knee bends with .2 adduction (genu varus) or without adduction within .painfree ROM x 10 reps	**CLOSED KINETIC CHAIN EXERCISES**	
Open chain exercises – .1 in sitting quads 90-40 degrees, 2 ½ lb. 3 x 10 reps .each leg Stationary bike 3 .2 minutes Treadmill 3 minutes .3 Proprioception ex 5 .4 minutes	**STATIONS**	
minutes 10	**ICING**	

٤,٢,٣ – محتوى الفئة

: تمارين على الفرشة المطاطية / الارض
1. اطالة عضلات الفخذ الخلفية والعضلة الحرقفية القطنية وعضلة الساق تكرار × ١٠
2. تقوية عضلة الألوية الصغري بشكل جانبي تكرار ١٠ ×
3. تقوية العضلة الألوية الكبرى من وضعية المستلقي على بطنه تكرار × ١٠

٢ تمارين الحركية المغلقة ١. التخطي على الصندوق بوصة للأمام × ١٠ لكل ساق ، للخلف× ١٠ لكل ساق ، وبشكل جانبي ×١٠ لكل ساق.
2. الثني البسيط في الركبة مع التقريب (تقوس الركبة)
أو بدون التقريب داخل المدى الحركي من غير الم. التكرار×١٠

المحطات
١- تمارين الحركة المفتوحة في وضع الجلوس (٤٠- ٩٠) درجة ١,٥ كيلو × ١٠ تكرار لكل ساق
٢- الدراجة الثابتة ٣ دقائق
٣- جهاز السير المتحرك ٣ دقائق .
٤- تمارين الإدراك ٥ دقائق
الكمادات الباردة دقائق ١٠



INTERDPARTMENTAL POLICYAND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICYNUMBER:	**BGH-PT-021**	APPLIESTO:	**ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF**
	TITLE: **TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9)** **برتوكوول (التهاب مفصل الركبه – الخشونه)**			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٤ من ٦

▪ Same as class 1. ▪ Increase number of reps by 5 except mini knee bends.	**2nd CLASS**	**الفئة الثانية – نفس الفئة١** ▪ زيادة عدد التكرارات بمقدار ٥ باستثناء الثني البسيط للركبة.
▪ Same as class 2. ▪ Increase number of reps by 5. ▪ Increase open chain quads ex by 1 lb. ▪ Increase mini knee bends to 15 times.	**3rd CLASS**	.**الفئة الثالثة** – نفس الفئة ٢ . زيادة عدد التكرار بنسبة ٥ زيادة تمرين العضله الرباعية المفتوحة بوزن ١ رطل
▪ Same as class 3. ▪ Increase time on treadmill to 5 min. ▪ Grade 1 and stationary bike to 5 minutes.	**4th CLASS**	.١٥ مرة زيادة الثني البسيط للركبة إلى .٣ **الفئة الرابع** – نفس الفئة . زيادة الوقت على السير المتحرك إلى ٥ دقائق .المستوى الأول للدراجة الثابتة إلى ٥ دقائق ▪
▪ Same as class 4. ▪ Stepping exercise progress to 4” box x 10. ▪ Mini knee bends increase to 20 times. ▪ Open chain quads increase by 1 lb.	**5th CLASS**	.**الفئة الخامسة** – نفس الفئة ٥ .تدريبات التخطي إلى اعلى الصندوق ٤ * ١٠ تكرار .زيادة ثني الركبة إلى ٢٠ مرة زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار ١ رطل.
▪ Same as class 5. ▪ Stepping ex increase number of reps by 5. ▪ Open chain quads. ▪ Increase number of reps by 5.	**6th CLASS**	.**الفئة السادسة** – نفس الفئة ٥ زيادة عدد التكرار ب ٥ عدات لتدريبات التخطي إلى .اعلى الصندوق ٤ * ١٥ تكرار زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار ١ رطل. . زيادة عدد التكرار بنسبة٥مرات



INTERDPARTMENTAL POLICYAND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICYNUMBER:	**BGH-PT-021**	APPLIESTO:	**ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF**
	TITLE: **TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9)** **برتوكوول (التهاب مفصل الركبه – الخشونه)**			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٥ من ٦

▪ Same as class 6. ▪ Stepping ex increase number of reps by 5. ▪ Open chain quads increase by 1 lb. ▪ Increase time on treadmill to 7 minutes. ▪ Grade 2 and stationary bike to 7 minutes.	**7th CLASS**	**.الفئة السابعة – نفس الفئة ٦** **.زيادة عدد تكرار التمارين بمقدار ٥ مرات** **زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار (١) .رطل** **.زيادة الوقت على السير المتحرك إلى ٧ دقائق** **.المستوى الثاني للدراجة الثابتة إلى ٧ دقائق ▪**
▪ Same as class 7. ▪ Increase open chain quads number of reps by 5.	**8th CLASS**	**.الفئة الثامنة – نفس الفئة ٧** **زيادة عدد تكرار تمرين العضلة الرباعية المفتوحة .بمقدار ٥ مرات**
▪ Same as class 8. ▪ Stepping ex progress to 6” box x 10 reps.	**9th CLASS**	**.الفئة التاسعة ▪ نفس الفئة ٨** **زيادة تكرار تدريبات التخطى لاعلى الصندوق مقاس . ٦" بوصه × ١٠ مرات**
▪ Same as class 9. ▪ Increase time on treadmill and stationary bike to 10 minutes. ▪ Stepping ex increase number of reps by 5.	**10th CLASS**	**.الفئة العاشرة ▪ نفس الفئة ٩** **زيادة الوقت على السير المتحرك والدراجة الثابتة .لمدة ١٠ دقائق** **.زيادة عدد تكرارالتمارين بمقدار ٥ ▪**
▪ Same as class 10. ▪ Stepping ex increase number of reps by 5.	**11th CLASS**	**.الفئة الحادية عشر – نفس الفئة ١٠** **.زيادة عدد تكرارالتمارين بمقدار ٥ مرات**
▪ Same as class 11	**12th CLASS**	**الفئة الثانية عشرة – نفس الفئة ١١**



INTERDPARTMENTAL POLICYAND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICYNUMBER:	BGH-PT-021	APPLIESTO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: **TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9)** برتوكوول (التهاب مفصل الركبه - الخشونه)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٦ من ٦

المواد والمعدات والنماذج	MATERIALS, EQUIPMENT & FORMS .6
١- الدراجة الثابته ٢- السير الكهربائي ٣- نموذج التقييم للعلاج الطبيعي	.1 Stationary bike .2 Treadmill 3. Physiotherapy Evaluation Form (F-85)

المراجع	REFERENCES .7
7.1 إرشادات وزارة الصحة 7.2 إرشادات CBAHI القياسية، 2016 www.medcare.com 7.3 القاموس الطبي ™ Med Terms 7.4	Ministry of Health Guidelines 7.1 CBAHI Standard Guidelines, 2016 7.2 www.medcare.com 7.3 Med Terms™ Medical Dictionary 7.4

APPROVAL الاعتماد

APPROVAL	NAMES	POSITION	SIGNATUER	DATE
Prepared by	Mr. Yahya Hudess	Quality & Patient safety coordinator	[signature]	2-12-2019
Review by	Mr. Ramzi Mohsen Moraya	Physio Therapy And Rehabilitiation ,Supervisor	[signature]	5-12-2019
	Dr. Sameer Abu Talib	Head of the Department of Orthopedics	[signature]	5-12-2019
Concurred By	Dr. Amit Tyagi	Policy and Procedure Committee Chairman	[signature]	25-12-2019
	Specialist/ Moosa Moharag	Quality & Patient Safety Director	[signature]	25-12-2019
Approved By	Dr. Rami Abu Aishah	Medical Director	[signature]	1-1-2020
	Mr. Essa Abdulla Jafari	Hospital Director	[signature]	1-1-2020